

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa:

Ada hubungan yang signifikan antara panjang tungkai, daya ledak tungkai, dan kecepatan lari, dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa putra kelas IV dan V SDN 2 Tangkisan Mrebet Purbalingga.

B. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan pembatasan masalah agar penelitian yang dilakukan lebih fokus. Namun demikian dalam pelaksanaan di lapangan masih ada kekurangan atau keterbatasan sebagai berikut :

1. Pada saat pengambilan data tampak beberapa siswa tidak sungguh-sungguh dalam melakukan tes, meskipun telah diberikan motivasi baik dari peneliti maupun dari guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan namun masih saja terdapat beberapa siswa yang tidak memaksimalkan tenaga.
2. Terlaksananya pengambilan data peneliti tidak memperhatikan kondisi fisik subyek penelitian. Hal itu dikarenakan peneliti tidak mampu untuk mengontrol aktivitas yang dilakukan subyek sebelum pengambilan data.
3. Dengan mempertimbangkan faktor biaya, waktu, tenaga, dan kemampuan dengan terpaksa peneliti menggunakan teknik sampling untuk keperluan pengumpulan data.

C. Saran-saran

1. Bagi siswa dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan mengikuti materi pembelajaran dengan sungguh-sungguh. Meningkatkan motivasi dan juga memahami tentang lompat jauh gaya jongkok itu sendiri.
2. Bagi guru hasil penelitian ini dapat dijadikan pedoman dalam pelaksanaan proses pembelajaran lompat jauh, agar hasil evaluasi proses pembelajaran lebih objektif.
3. Bagi peneliti selanjutnya perlu diadakan penelitian sejenis dengan objek yang lain, sehingga dapat meningkatkan wawasan dan diperoleh hasil yang lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Aip Syarifudin dan Muhadi (1992). *Olahraga Pilihan Atletik*. Jakarta: Dirjen Dikti.
- Aip Syarifudin. (1992). *Olahraga Pilihan Atletik*. Jakarta: Dirjen Dikti.
- Amari. (1996) *Tes Pengukuran dalam bidang Olahraga*. Jilid 2. Jakarta: CV Toko Mawar
- Djumidar. (2007). *Olahraga atletik*. Bandung : CV Alfabeta
- Eddy Purnomo. (2007). *Pedoman Mengajar Dasar Gerak Atletik*. UNY Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Engkos Kosasih. (1985). *Olahraga Tehnik dan Program Latihan*. Jakarta: CV Akademi Presindo.
- Gunter Bernhard. (1993). *Atletik*. Dahara Prize Terpilih & Berharga
- Lompat Jauh. (2011) . <http://engkoskosasih.wordpress.com/2010/07/11/lompat>. Di akses Tanggal 20 April 2011
- Lompat Jauh. (2011). <http://manesa08penjas.blogspot.com/2011/02/lompat-jauh.html>. Diakses Tanggal 22 Maret 2011
- M. Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta
- Mark Gutrhrie. (1997). *Sukses Melatih Atletik*. Pustaka Insan Madani
- Rita Eka Izzaty. (2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta: UNY Press.
- Syamsu Yusuf. (2000). *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Supandi. (2007). *Hubungan Antara Panjang Tungkai, Power Tungkai dengan Prestasi Lompat Tinggi Gaya Straddle pada Siswa Putra kelas V dan VI SD Negeri Karang Talun Lor*. (Skripsi).
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta

Sutrisno Hadi. (1990). *Analisis Regresi*. Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi UGM .

Sukintaka. (1992). *Teori Pendidikan Jasmani*. Bandung: Nuansa

Yohanes Jauwari. 2008. *Hubungan Antara Panjang Tungkai dengan Prestasi Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Kelas V SD Negeri Grogol Kabupaten Bantul Berjumlah 30 Siswa*. (Skripsi).

Yusuf Adisasmita (1992). *Olahraga Pilihan Atletik*. Jakarta: Dirjen Dikti.